

“SOY SALUDABLE”: MODELO DE INVESTIGACIÓN PARTICIPATIVA PARA LA PROMOCIÓN DE COMPORTAMIENTOS SALUDABLES

“I AM HEALTHY”: PARTICIPATORY INVESTIGATION MODEL FOR PROMOTING HEALTHY BEHAVIORS

RESUMEN

Este artículo presenta los resultados de investigación cuyo objetivo fue el diseño de un modelo de estrategias de promoción para comportamiento saludable en la contemporaneidad; busca fortalecer los procesos autónomos de toma de decisión desde el enfoque sistémico y la complejidad, lo que permite un abordaje multidimensional, relacional e integrado del comportamiento orientado al desarrollo del potencial humano. El estudio asumió un abordaje metodológico basado en la Investigación Acción Participación (IAP), método investigativo catalizador para el pensamiento, concientización, la transferencia, la aplicación y la actitud del fortalecimiento en la toma de decisiones. Este modelo fue sometido a la fase de validación por jueces expertos y la implementación de un proceso de validación funcional piloto con la participación de 6 grupos de estudio de jóvenes en los contextos comunitario, de educación media y universitaria. Se encontró que los jóvenes participantes presentaron procesos de toma de decisiones favorables frente a los comportamientos saludables, sin embargo se evidencia su vulnerabilidad como factor de riesgo en los comportamientos saludables en ambientes sociales de presión. Es necesario fortalecer el desarrollo de estrategias de comunicación asertiva y afrontamiento social que permitan el mantenimiento de patrones consistentes en su estilo de vida y a su vez sirvan de insumo de una nueva cultura de interacción social saludable.

Palabras clave: Promoción de la salud, prevención, intervención, estrategias, toma de decisiones, comportamiento, salud, investigación, participación comunitaria.

ABSTRACT

This article presents the results of study aimed at designing a model of advocacy strategies for healthy behaviors in the contemporary. It seeks to strengthen the autonomous decision -making processes for systemic and complexity, which enables a multidimensional approach, relational -oriented and integrated development of human potential behavior. The study assumed a methodological approach based on the Research Action Participation (RPA), investigative catalyst for thought, awareness method, transfer, application and attitude of strengthening decision making. This model was subjected to the validation phase by expert judges and the implementation of a pilot functional validation process with the participation of 6 study groups of young people in community contexts and university education.

They found that young participants presented making process favorable decision against healthy behaviors, however evidence their vulnerability as a risk factor in healthy behaviors in social pressure environment. It is necessary to strengthen the development of assertive communication strategies and social coping supporting maintenance of consistent patterns in your lifestyle and in turn serve as input for a new culture of healthy social interaction.

Keywords: Health promotion, prevention, intervention, strategies, decision-making, behavior, health, research, community involvement.